**10 – 11 класс КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема урока(задачи)** | **кол-во часов** | **ведущая деятельность, осваиваемая на уроке** | **объем освоения знаний и навыков** | **уровень** **владения компетенциями** |
| 1 | **Спринтерский бег.****Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.****а) Низкий старт.****б) Стартовый разгон.****в) Бег по дистанции.****г) Финиширование** | **5** | Учебно-познавательная.Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30–90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности.Рефлексивная. Сравнение техники низкого и высокого старта | *Уметь:* пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта.*Знать* *и выполнять:* правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.*Иметь представление:* о физической культуре личности |  |
| 2–3 | Учебно-познавательная.Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.Рефлексивная. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки | *Уметь:* пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге.*Знать:* основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений | Бег 30 м (с)«0» – 5,3 и более«1» – 5,2–5,1«2» – 5,0–4,8«3» – 4,7–4,5«4» – 4,4 и менее |
| 4 | Учебно-познавательная.Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники бега по прямой и по повороту. Анализ техники поворота в челночном беге | *Уметь:* демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3×10 м с максимальной скоростью на результат | Челночный бег 3×10 м (с)«0» – 8,3 и более«1» – 8,2–8,0«2» – 7,9–7,7«3» – 7,6–7,4«4» – 7,3 и менее |
| 5 | Учебно-познавательная. Диагностирование умений в беге на 100 м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4×50 м.Рефлексивная. Анализ техники спринтерского бега в целом | *Уметь:* пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | Бег 100 м (с)«0» – 17,6 и более«1» – 17,5 – 17,1«2» – 17,0 – 16,6«3» – 16,5 – 16,0«4» – 15,9 и менее |
| 6–7 | **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».****Совершенствовать технику прыжка** **в длину с разбега.****а) Разбег.****б) Отталкивание.****в) Полет.****г) Приземление** | **6** | Учебно-познавательная.Ознакомление с техникой прыжка в дину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.Рефлексивная. Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места | *Знать:* все фазы прыжка в длину с разбега.*Уметь:* выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат.*Иметь понятие* о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Прыжок в длину с места (см)«0» – 175 и менее«1» – 180–185«2» – 190–210«3» – 215–225«4» – 230 и более |
| 8–9 | Учебно-познавательная.Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину.Рефлексивная. Анализ техники отжимания из упора лёжа | *Уметь:* демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат.*Знать:* правила соревнований по прыжкам в длину | Отжимание (раз)«0» – 20 и менее«1» – 21–25«2» – 26–33«3» – 34–37«4» – 38 и более |
| 10–11 | Учебно-познавательная.Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.Рефлексивная. Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом | *Уметь:* прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, способом «прогнувшись» | Прыжок в длину с разбега (см)«0» – 300 и менее«1» – 310–340«2» – 350–410«3» – 420–440«4» – 450 и более |
| 12 | **Метание.****Совершенствовать технику метания.****а) В цель.****б) На дальность** | **4** | Учебно-познавательная.Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча.Рефлексивная. Анализ техники метания меча в цель и на дальность с разбега | *Уметь:* метать мяч в цель и на дальность с разбега.*Знать:* правила соревнований по метанию мяча |  |
| 13–14 | Учебно-познавательная.Овладение умением метать гранату на дальность с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Диагностирование умения выполнять вис на согнутых руках. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. Рефлексивная. Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега | *Уметь:* метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках.*Знать:* правила соревнований по метанию гранаты | Вис на согнутых руках (с)«0» – 27 и менее «1» – 28–35«2» – 34–39«3» – 40–46«4» – 47 и более  |
| 15 | Учебно-познавательная.Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания. Рефлексивная. Анализ техники метания мяча и гранаты в целом | *Уметь:* метать гранату на дальность с разбега на результат. *Знать:* правила по метанию гранаты и мяча | Метание гранаты (м)«0» – 19 и менее«1» – 20–24«2» – 25–28«3» – 29–32«4» – 33 и более |
| 16–18 | **Бег по пересеченной местности (кросс).****Развивать выносливость** | **9** | Учебно-познавательная.Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Правила соревнований по кроссу. Демонстрировать упражнение на гибкость (наклон вперед из положения сидя). Рефлексивная. Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на гибкость.*Иметь представление:* о формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности | Наклон вперед (см)«0» – 4 и менее«1» – 5–7«2» – 8–10«3» – 11–15«4» – 16 и более |
| 19–22 | Учебно-познавательная.Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Диагностирование умения выполнять упражнение для укрепления мышц живота. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 20 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на «пресс» на результат.*Знать:* правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | Упражнения на «пресс» за 30 с«0» – 16 и менее«1» – 17–19«2» – 20–22«3» – 23–27«4» – 28 и более |
| 23 | Учебно-познавательная.Диагностирование умения в беге на выносливость. Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта.Рефлексивная. Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 1000 м на результат.*Знать:* правовые основы физической культуры и спорта | Упражнение на выносливость – бег 1000 м (с)«0» – 301 и более«1» – 251–300«2» – 231–250«3» – 230–216«4» – 215 и менее |
| 24 | Учебная. Диагностирование умения в беге на результат 3000 м. Опрос по теории л/атлетики.Рефлексивная. Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе дистанцию 3 км на время.*Знать:* теоретический курс по разделу «Легкая атлетика» | Бег 3 км (мин)«0» – 15,30 и более«1» – 14,31–15.29«2» – 13,30–14.30«3» – 12,30–13.29«4» – 12,29 и менее |
| 25 | **Строевые упражнения.****ОРУ без предметов.****Висы и упоры.****Лазанье по канату.****Развивать физические способности** | **10** | Учебно-познавательная.Повторение знаний о технике безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование ОРУ без предметов на месте. Овладение умением выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Выявление затруднения при выполнении виса согнувшись – виса прогнувшись, сзади | *Знать:* технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.*Уметь:* выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади; лазать по канату |  |
| 26–27 |  | Учебно-познавательная. Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись – виса прогнувшись, сзади | *Знать:* основы биомеханики гимнастических упражнений.*Уметь:* выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади; лазать по канату | Наклон вперед (см)«0» – 1 и <«1» – 2–5«2» – 6–8«3» – 9–11«4» – 12 и > |
| 28 | Учебно-познавательная. Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование умений в перестроениях и передвижениях. Демонстрация умения выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Рефлексивная. Анализ изученных действий | *Знать:* о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять вис согнувшись – вис прогнувшись, сзади; лазать по канату | Выполнение виса согнувшись – виса прогнувшись, сзади на оценку |
| 29 | **ОРУ** **с предметами.****Опорные прыжки** | Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоение комплекса ОРУ с гантелями. Демонстрация умения в лазаньи по канату в два приема. Развитие гибкости и координационных способностей. Рефлексивная. Анализ изученных действий  | *Уметь:* выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; выполнять комплекс ОРУ с гантелями; лазать по канату в два приема | Оценка техники лазанья по канату в два приема |
| 30–31 | Учебно-познавательная.Совершенствование умений выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Овладение умением выполнять подъем переворотом. Овладение умением выполнять подъем в упор силой. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Анализ изученных движений и действий | *Уметь:* *выполнять* повороты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; подъем в упор силой; подъем переворотом | Подтягивание на перекладине (раз)«0» – 3 и <«1» – 4–6«2» – 7–9«3» – 10–12«4» – 13 и > |
| 32 | Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование умений выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Отработка способа действия умений выполнять подъем переворотом. Отработка способа действия выполнять подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Рефлексивная. Выявление затруднений в освоении силовых упражнений | *Уметь:* выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для развития силы; самостоятельно выполнять строевые упражнения в движении (повороты направо, налево, кругом) | Оценка выполнения строевых упражнений |
| 33 | Учебно-познавательная. Демонстрация умения выполнять подъем переворотом. Совершенствование умений выполнять подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения – подъем переворотом | *Уметь:* выполнять подъем в упор силой; выполнять подъем переворотом; проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений | Выполнение подъема переворотом на оценку |
| 34 | Учебно-познавательная. Усвоение знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. Демонстрация умения выполнять подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения – подъем в упор силой | *Уметь:* выполнять подъем в упор силой; выполнять подъем переворотом; проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений.*Знать:* об особенностях проведения занятий с младшими школьниками | Выполнение подъема в упор силой на оценку |
| 35–36 | **Акробатические элементы.****Развивать физические способности** | **8** | Учебно-познавательная. Выполнение комбинации № 1 из ранее освоенных акробатических элементов. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов | *Уметь:* выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.*Знать:* об особенностях проведения занятий с младшими школьниками |  |
| 37 | Учебно-познавательная. Демонстрация комбинации № 1 из ранее освоенных акробатических элементов на оценку. Отработка способа действия при выполнении длинного кувырка через препятствие на высоте до 90 см. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов  | *Уметь:* выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера | Выполнение комбинации № 1 на оценку |
| 38–39 | Учебно-познавательная.Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов  | *Уметь:* выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку при выполнении акробатических элементов |  |
| 40 | Учебно-познавательная. Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера. Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов | *Уметь:* производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять стойку на руках с помощью партнера; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью | Стойка на руках с помощью на оценку |
| 41 | Учебно-познавательная.Демонстрация умения выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполняемых акробатических элементов | *Уметь:* выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов | Техника выполнения длинного кувырка через препятствие |
| 42 | Учебно-познавательная. Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов | *Уметь:* производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью | Техника выполнения длинного кувырка назад из стойки на руках |
| 43 | **Баскетбол.****1. Совершенствовать технику перемещений игрока.****2. Совершенствовать технические приемы баскетбола.****3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям.****4. Развивать координационные способности.****5. Учить управлять своим эмо-циональным состоянием** | **20** | Учебно-познавательная. Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол.Рефлексивная. Анализ техники передач мяча различными способами в движении | *Знать:* правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие.*Уметь:* выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости |  |
| 44–45 | Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. Рефлексивная. Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении | *Уметь:* выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия |  |
| 46–47 | Учебно-познавательная. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движении в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений | *Уметь:* вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении | Оценка техники передачи в движении различными способами в парах |
| 48 | Учебно-познавательная. Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения | *Уметь:* выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. *знать:* правила игры в баскетбол | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением |
| 49–50 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения | *Уметь:* выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении.*знать:* правила игры в баскетбол |  |
| 51 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники броска мяча после ведения | *Уметь:* применять правильные действия в борьбе за мяч.*Знать и принменять:* тактические действия в нападении в учебной игре баскетбол | Оценка техники бросков мяча после ведения |
| 52–53 | Учебно-познавательная. Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом | *Уметь:* применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы |  |
| 54–55 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол |  |
| 56 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре баскетбол. совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры, развитие координации. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол |  |
| 57 | Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* *применять* лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре; бросок одной рукой от плеча в движении | Оценка техники броска одной рукой в движении |
| 58 | Учебно-познавательная. Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей.Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол |  |
| 59–60 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в «зонной защите» | *Знать:* действия игрока в защите.*Уметь:* *выполнять* штрафной бросок; технические и тактические действия в игре |  |
| 61 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игрока в «зонной защите» | *Уметь:* *выполнять* броски одной рукой в движении с сопротивлением; штрафной бросок.*Знать и выполнять* тактические действия игрока в защите в учебной игре баскетбол |  |
| 62 | Учебно-познавательная. Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей.Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите | *Уметь:* выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками).*Знать и уметь* применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол | Оценка техники штрафного броска |
| 63 | **Волейбол.****1. Совершенствовать технику перемещений игрока.****2. Совершенствовать технику передач мяча.****3. Совершенствовать технику приема мяча.****4. Учить прямому нападающему удару.** **5. Учить техническим** **и тактическим действиям в игре.****6. Развивать физические способности** | **20** | Учебно-познавательная. Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ способов перемещения игрока по площадке | *Уметь:* *выполнять* стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками.*Знать:* правила техники безопасности при занятиях волейболом |  |
| 64–65 | Учебно-познавательная. Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи | *Уметь:* *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах |  |
| 66 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники верхней передачи мяча в парах |
| 67–68 | Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу в парах через сетку с перемещением. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники приема мяча в парах |
| 69 | Учебно-познавательная. Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи мяча | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |
| 70 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест | *Уметь:* *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест |
| 71 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Рефлексивная. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением |
| 72 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники верхней прямой подачи мяча |
| 73–74 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол |  |
| 75–76 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль нападающего удара | *Уметь:* *выполнять* технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование |  |
| 77 | Учебно-познавательная. Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования | *Уметь:* *выполнять* нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование | Оценка техники прямого нападающего удара |
| 78 | Учебно-познавательная. Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий | *Уметь:* *выполнять* технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование | Оценка техники индивидуального блокирования |
| 79–80 | Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий | *Уметь:* выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол |
| 81–82 | Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических и тактических действий |
| 83–86 | **Кроссовая подготовка.****Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.****Развивать выносливость** | **9** | Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности – вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | *Уметь:* бежать в равномерном темпе 15 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия | Вис на руках (с)«0» – 27 и менее «1» – 28–35«2» – 34–39«3» – 40–46«4» – 47 и более  |
| 87 | Учебно-познавательная.Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявление степени владения умением бега на 1000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах.Рефлексивная. Анализ техники бега в гору | *Уметь:* бежать 1000 м в равномерном темпе на результат.*Знать* о правилах доврачебной помощи *и уметь* ее оказывать | Бег 1000 м (с)«0» – 301 и более«1» – 251–300«2» – 231–250«3» – 230–216«4» – 215 и менее |
| 88–90 | Учебно-познавательная.Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска | *Уметь:* бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия |  |
| 91 | Учебно-познавательная.Демонстрация умения в беге на 3000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции.Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость | *Уметь:* пробегать дистанцию 3000 м; распределять силы на дистанции | Бег 3000 м«0» – 10,01 и более«1» – 10,0–9,31«2» – 9,30–9,01«3» – 9,0– 8,58«4» – 8,59 и менее |
| 92 | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **2** | Учебно-познавательная.Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30–60 м).Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки | *Уметь:* пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку | Бег 30 м (с)«0» – 5,3 и более«1» – 5,2–5,1«2» – 5,0–4,8«3» – 4,7–4,5«4» – 4,4 и менее |
| 93 | Учебно-познавательная.Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции | *Уметь:* пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку.*Знать:* правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Бег 60 м (с)«0» – 9,8 и более«1» – 9,6«2» – 9,5–9,3«3» – 9,2–8,9«4» – 8,7 и менее |
| 94–95 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 6 | Учебно-познавательная.Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.Рефлексивная. Анализ техники прыжка по фазам | *Уметь:* показать результат в прыжках в длину с места не ниже 2-го уровня; сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега.*Знать:* влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | Прыжок с места (см)«0» – 175 и менее«1» – 180–185«2» – 190–210«3» – 215–225«4» – 230 и более |
| 96–97 | Учебно-познавательная.Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега.Рефлексивная. Анализ техники поворота при выполнении челночного бега | *Уметь:* подбирать разбег и выполнять прыжок с 7–9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3×10 м не ниже 2-го уровня.*Знать:* правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега | Челночный бег (с)«0» – 8,3 и более«1» – 8,2–8,0«2» – 7,9–7,7«3» – 7,6–7,4«4» – 7,3 и менее |
| 98 | Учебно-познавательная.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности – поднимание туловища за 30 с.Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы | *Уметь:* *выполнять* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня.*Знать:* технику выполнения упражнений для развития силы | Поднимание туловища за 30 с (раз)«0» – 16 и менее«1» – 17–19«2» – 20–22«3» – 23–27«4» – 28 и более |
| 99 | Учебно-познавательная.Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом | *Уметь:* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом на результат | Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 100–101 | Метание гранаты на дальность | 3 | Учебно-познавательная.Совершенствование метания гранаты на дальность с 4–5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность | *Уметь:* метать гранату с 4–5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине | Подтягивание в висе (раз)«0» – 2 и менее«1» – 3–5«2» – 6–8«3» – 9–11«4» – 12 и более |
| 102 | Учебно-познавательная.Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4–5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты в целом | *Уметь:* метать гранату с 4–5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад» | Метание гранаты на дальность (м)«0» – 16 и менее«1» – 17–19«2» – 20–22«3» – 23–27«4» – 28 и более |
| 103104105 | **Основы знаний о физической культуре** | **3** | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. |

**10 – 11 класс КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема урока(задачи)** | **кол-во часов** | **ведущая деятельность, осваиваемая на уроке** | **объем освоения знаний и навыков** | **уровень** **владения компетенциями** |
| 1 | **Спринтерский бег.****Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.****а) Низкий старт.****б) Стартовый разгон.****в) Бег по дистанции.****г) Финиширование** | **5** | Учебно-познавательная.Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30–90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности.Рефлексивная. Сравнение техники низкого и высокого старта | *Уметь:* пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. *Знать* *и выполнять:* правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.*Иметь представление:* о физической культуре личности |  |
| 2–3 | Учебно-познавательная.Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.Рефлексивная. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки | *Уметь:* пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. *Знать:* основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений | **Бег 30 м (с)**«0» – 6,2 и более«1» – 6,1–5,9«2» – 5,8–5,1«3» – 5,0–4,9«4» – 4,8 и менее |
| 4 | Учебно-познавательная.Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Сравнение техники бега по прямой и по повороту. Анализ техники поворота в челночном беге | *Уметь:* демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3×10 м с максимальной скоростью на результат | **Челночный бег (с)**«0» – 9,7 и более«1» – 9,6–9,3«2» – 9,2–8,7«3» – 8,6–8,4«4» – 8,3 и менее |
| 5 | Учебно-познавательная. Диагностирование умений в беге на 100 м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4×50 м.Рефлексивная. Анализ техники спринтерского бега в целом | *Уметь:* пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | **Бег 100 м (с)**«0» – 17,6 и более«1» – 17,5–17,1«2» – 17,0–16,6«3» – 16,5–16,0«4» – 15,9 и менее |
| 6–7 | **Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».****Совершенствовать технику прыжка** **в длину с разбега.****а) Разбег.****б) Отталкивание.****в) Полет.****г) Приземление** | **6** | Учебно-познавательная.Ознакомление с техникой прыжка в дину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.Рефлексивная. Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места | *Знать:* все фазы прыжка в длину с разбега.*Уметь:* выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат.*Иметь понятие* о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | **Прыжок с места (см)**«0» – 159 и менее«1» – 160–169«2» – 170–190«3» – 191–210«4» – 211 и более |
| 8–9 | Учебно-познавательная.Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину. Рефлексивная. Анализ техники отжимания из упора лёжа | *Уметь:* демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат.*Знать:* правила соревнований по прыжкам в длину | **Отжимание (раз)**«0» – 4 и менее«1» – 5–7«2» – 10–13«3» – 14–15«4» – 16 и более |
| 10–11 | Учебно-познавательная.Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.Рефлексивная. Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом | *Уметь:* прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, способом «прогнувшись» | **Прыжок в длину** **с разбега (см)**«0» – 300 и менее«1» – 301–310«2» – 311–320«3» – 321–340«4» – 345 и более |
| 12 | **Метание.****Совершенствовать технику метания.****а) В цель.****б) На дальность** | **4** | Учебно-познавательная.Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. Рефлексивная. Анализ техники метания меча в цель и на дальность с разбега | *Уметь:* метать мяч в цель и на дальность с разбега.*Знать:* правила соревнований по метанию мяча |  |
| 13–14 | Учебно-познавательная.Овладение умением метать гранату на дальность с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Диагностирование умения выполнять вис на согнутых руках. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. Рефлексивная. Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега | *Уметь:* метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках.*Знать:* правила соревнований по метанию гранаты | **Вис на руках (с)**«0» – 30 и менее «1» – 31–35«2» – 36–39«3» – 40–43«4» – 44 и более |
| 15 | Учебно-познавательная.Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания. Рефлексивная. Анализ техники метания мяча и гранаты в целом | *Уметь:* метать гранату на дальность с разбега на результат. *Знать:* правила по метанию гранаты и мяча | **Метание гранаты на дальность**«0» – 12 и менее«1» – 13–17«2» – 18–20«3» – 20–23«4» – 23 и более |
| 16–18 | **Бег по пересеченной местности (кросс).****Развивать выносливость** | **9** | Учебно-познавательная.Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Правила соревнований по кроссу. Демонстрировать упражнение на гибкость (наклон вперед из положения сидя). Рефлексивная. Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на гибкость.*Иметь представление:* о формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности | **Наклон вперед (см)**«0» – 6 и менее«1» – 7–11«2» – 12–14«3» – 15–20«4» – 20 и более |
| 19–22 | Учебно-познавательная.Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Диагностирование умения выполнять упражнение для укрепления мышц живота. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.Рефлексивная. Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 20 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на «пресс» на результат.*Знать:* правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | **Поднимание туловища за 30 с (раз)**«0» – 15 и менее«1» – 16–17«2» – 18–20«3» – 22–24«4» – 25 и более |
| 23 | Учебно-познавательная.Диагностирование умения в беге на выносливость. Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта.Рефлексивная. Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе 1000 м на результат.*Знать:* правовые основы физической культуры и спорта | **Упражнение на выносливость – бег 1000 м (с)**«0» – 340 и более«1» – 330–300«2» – 300–266«3» – 265–261«4» – 261 и менее |
| 24 | Учебная. Диагностирование умения в беге на результат 3000 м. Опрос по теории л/атлетики.Рефлексивная. Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом | *Уметь:* пробегать в равномерном темпе дистанцию 3 км на время.*Знать:* теоретический курс по разделу «Легкая атлетика» | Бег 3 км (мин)«0» – 15,30 и более«1» – 14,31–15.29«2» – 13,30–14.30«3» – 12,30–13.29«4» – 12,29 и менее |
| 25 | **Строевые упражнения.****ОРУ без предметов.****Висы и упоры.****Лазанье по канату.****Развивать физические способности** | **10** | **Учебно-познавательная.** Усвоение правил техники безопасности на занятиях по гимнастике. Оказание первой помощи при травмах Повторение перестроений в движении. Совершенствование техники «вис углом». Овладение техникойОРУ без предметов. Развитие силовых качеств. **Рефлексия.** Анализ техники «вис углом» | ***Знать:*** технику безопасности в разделе «гимнастика» и правила оказания первой помощи при травмах. ***Уметь:*** выполнять вис углом; демонстрировать силовые способности. ***Иметь представление*** о составлении комплекса ОРУ | **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа**Низкий: 6–12 раз.Средний: 13–16 раз.Высокий: 17–18 раз |
| 26–27 |  | **Учебно-познавательная.** Совершенствование перестроений в движении, техники «вис углом», техники ОРУ. Развитие силовых качеств.**Рефлексия.** Анализ техники перестроений в движении | ***Уметь:*** выполнять перестроение в движении; проводить ОРУ с одноклассниками.***Иметь представление:*** о составлении комплекса для развития силы | Оценка умения проводить ОРУ с одноклассниками |
| 28 | **Учебно-познавательная.** Совершенствование перестроений из колонны по 1 в колонны по 2, 4, 8 в движении.Диагностирование техники упражнения «вис углом». Совершенствование техники ОРУ в движении. **Рефлексия.** Самооценка и взаимооценка умения проводить ОРУ с одноклассниками | ***Уметь:*** выполнять перестроения из колонны по 1 в колонны по 2, 4, 8 в движении в качестве командира; демонстрировать технику упражнения «вис углом»; проводить ОРУ в движении с одноклассниками | Оценка умения проводить ОРУ в движении с одноклассниками. Оценка техники упражнения «вис углом» |
| 29 | **ОРУ** **с предметами.****Опорные прыжки** | Учебно-познавательная. Знакомство со строевыми командами при повороте, в движении. Обучение подъему переворотом. Развитие силовых способностей. Рефлексия. Анализ техники подъема переворотом | *Уметь:* выполнять строевые команды при поворотах, в движении.*Знать:* технику выполнения подъема переворотом |  |
| 30–31 | Учебно-познавательная. Освоение техники опорного прыжка. Разучивание ОРУ с гимнастическими палками. Развитие гибкости.Рефлексия. Анализ техники опорного прыжка | *Уметь:* выполнять ОРУ с гимнастическими палками, опорный прыжок. *Иметь представление:* о составлении комплекса для развития гибкости |  |
| 32 | **Учебно-познавательная.** Диагностирование умения выполнять опорный прыжок. Совершенствование ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости.**Рефлексия.** Анализ техники выполнения опорного прыжка (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:*** демонстрировать технику опорного прыжка; проводить ОРУ с гимнастической палкой с одноклассниками | Оценка техники опорного прыжка |
| 33 | **Учебно-познавательная.** Диагностирование умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости. **Рефлексия.** Анализ умения проводить ОРУ с гимнастической палкой (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:*** проводить ОРУ с гимнастической палкой с одноклассниками | Оценка умения проводить ОРУ с гимнастической палкой с одноклассниками |
| 34 | **Учебно-познавательная.** Диагностирование умения выполнять ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости.**Рефлексия.** Анализ умения проводить ОРУ с гимнастической палкой (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:***выполнять комплекс ОРУ со скакалкой.***Иметь представление:***о биомеханике гимнастических упражнений и их влиянии на телосложение, воспитание волевых качеств | **Упражнение на гибкость (наклон из положения сидя)**Юноши: 11 см.Девушки: 21 см |
| 3536 | **Акробатические элементы.****Развивать физические способности** | **8** | **Учебно-познавательная.** Ознакомление с техникой упражнения «сед углом». Обучение базовым шагам аэробики. Развитие координации. **Рефлексия.** Анализ техники упражнения «сед углом» | ***Уметь:*** *выполнять* упражнение «сед углом»; с учителем базовые шаги аэробики. ***Знать:*** технику упражнения «сед углом»  |  |
| 37 | **Учебно-познавательная.** Совершенствование техники упражнения «сед углом». Совершенствование техники базовых шагов аэробики. Обучение составлению комбинации из ранее изученных упражнений (акробатическая связка № 1). Развитие гибкости, координации.**Рефлексия.** Анализ умения выполнять упражнения «сед углом» и базовых шагов аэробики (самооценка, взаимооценка) | *Уметь:* выполнять самостоятельно базовые шаги аэробики; выполнять акробатическую связку № 1; демонстрировать технику упражнения «сед углом» | Оценка техники упражнения «сед углом» |
| 3839 | **Учебно-познавательная.** Обучение составлению комбинации из ранее изученных упражнений (акробатическая связка № 2). Совершенствование техники акробатической связки № 1. Диагностирование умения выполнять базовые шаги аэробики. Развитие гибкости, координации.**Рефлексия.** Анализ техники упражнений, включенных в комбинацию | ***Уметь:*** составлять комбинацию из ранее изученных акробатических упражнений; демонстрировать технику базовых шагов аэробики | Оценка техники базовых шагов аэробики |
| 40 | **Учебно-познавательная.** Совершенствование техники акробатической связки № 2. Диагностирование умения выполнять акробатическую связку № 1. Ознакомление с комплексом упражнения на бревне. Развитие гибкости, координации.**Рефлексия.** Анализ техники выполнения упражнений, включенных в комбинацию № 1 (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:*** выполнять комплекс упражнений на бревне; демонстрировать технику акробатической связки № 1 | Оценка техники акробатической связки № 1 |
| 41 | Учебно-познавательная. Диагностирование умения выполнять акробатическую связку № 2. Совершенствование комплекса упражнений на бревне. Развитие гибкости, координации.**Рефлексия.** Анализ техники выполнения упражнений, включенных в комбинацию № 2 (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:*** демонстрировать технику акробатической связки № 2; выполнять комплекс упражнений на бревне | Оценка техники акробатической связки № 2 |
| 42 | **Учебно-познавательная.** Диагностирование умения выполнять комплекс упражнений на бревне. Выполнение комбинации из ранее изученных упражнений.**Рефлексия.** Анализ техники выполнения упражнений, включенных в комбинацию на бревне (самооценка, взаимооценка) | ***Уметь:***составлять и выполнять комбинацию акробатических упражнений, состоящих из 3–5 элементов; демонстрировать технику упражнений на бревне | Оценка техники комплекса упражнений на бревне |
| 43 | **Баскетбол.****1. Совершенствовать технику перемещений игрока.****2. Совершенствовать технические приемы баскетбола.****3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям.****4. Развивать координационные способности.****5. Учить управлять своим эмо-циональным состоянием** | **20** | Учебно-познавательная. Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. Рефлексивная. Анализ техники передач мяча различными способами в движении | *Знать:* правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие.*Уметь:* выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости |  |
| 44–45 | Учебно-познавательная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. Рефлексивная. Анализ техники передач и ведения мяча различными способами в движении | *Уметь:* выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия |  |
| 46–47 | Учебно-познавательная. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движении в парах, тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ приобретаемых двигательных умений | *Уметь:* вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении | Оценка техники передачи в движении различными способами в парах |
| 48 | Учебно-познавательная. Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения | *Уметь:* выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. *знать:* правила игры в баскетбол | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением |
| 49–50 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактики позиционного нападения | *Уметь:* выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении.*Знать:* правила игры в баскетбол |  |
| 51 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники броска мяча после ведения | *Уметь:* применять правильные действия в борьбе за мяч.*Знать и принменять:* тактические действия в нападении в учебной игре баскетбол | Оценка техники бросков мяча после ведения |
| 52–53 | Учебно-познавательная. Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом | *Уметь:* применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы |  |
| 54–55 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол |  |
| 56 | Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре баскетбол. совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры, развитие координации. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол |  |
| 57 | Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении | *Уметь:* *применять* лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре; бросок одной рукой от плеча в движении | Оценка техники броска одной рукой в движении |
| 58 | Учебно-познавательная. Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске | *Уметь:* применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол |  |
| 59–60 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ тактических действий в «зонной защите» | *Знать:* действия игрока в защите.*Уметь:* *выполнять* штрафной бросок; технические и тактические действия в игре |  |
| 61 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ действий игрока в «зонной защите» | *Уметь:* *выполнять* броски одной рукой в движении с сопротивлением; штрафной бросок.*Знать и выполнять* тактические действия игрока в защите в учебной игре баскетбол |  |
| 62 | Учебно-познавательная. Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей.Рефлексивная. Анализ действий игроков в нападении и защите | *Уметь:* выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками).*Знать и уметь* применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол | Оценка техники штрафного броска |
| 63 | **Волейбол.****1. Совершенствовать технику перемещений игрока.****2. Совершенствовать технику передач мяча.****3. Совершенствовать технику приема мяча.****4. Учить прямому нападающему удару.** **5. Учить техническим** **и тактическим действиям в игре.****6. Развивать физические способности** | **20** | Учебно-познавательная. Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексивная. Анализ способов перемещения игрока по площадке | *Уметь:* *выполнять* стойки и передвижения игрока; верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками.*Знать:* правила техники безопасности при занятиях волейболом |  |
| 64–65 | Учебно-познавательная. Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи | *Уметь:* *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах |  |
| 66 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Рефлексивная. Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники верхней передачи мяча в парах |
| 67–68 | Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу в парах через сетку с перемещением. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники приема мяча в парах |
| 69 | Учебно-познавательная. Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники нижней прямой подачи мяча | *Уметь:* *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |
| 70 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест | *Уметь:* *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу | Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест |
| 71 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.Рефлексивная. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением |
| 72 | Учебно-познавательная. Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники верхней прямой подачи мяча |
| 73–74 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара | *Уметь:* сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол |  |
| 75–76 | Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль нападающего удара | *Уметь:* *выполнять* технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование |  |
| 77 | Учебно-познавательная. Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования | *Уметь:* *выполнять* нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование | Оценка техники прямого нападающего удара |
| 78 | Учебно-познавательная. Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий | *Уметь:* *выполнять* технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование | Оценка техники индивидуального блокирования |
| 79–80 | Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий | *Уметь:* выполнять технические приемы и тактические действия при игре в волейбол |  |
| 81–82 | Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Анализ технических и тактических действий | *Уметь:* выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе |  |
| 83–86 | **Кроссовая подготовка.****Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.****Развивать выносливость** | **9** | Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности – вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий | *Уметь:* бежать в равномерном темпе 15 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия | **Вис на руках (с)**«0» – 30 и менее «1» – 31–35«2» – 36–39«3» – 40–43«4» – 44 и более  |
| 87 | Учебно-познавательная.Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявление степени владения умением бега на 1000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. Рефлексивная. Анализ техники бега в гору | *Уметь:* бежать 1000 м в равномерном темпе на результат.*Знать* о правилах доврачебной помощи *и уметь* ее оказывать | **Упражнение на выносливость – бег 1000 м (с)**«0» – 340 и более«1» – 330–300«2» – 300–266«3» – 265–261«4» – 261 и менее |
| 88–90 | Учебно-познавательная.Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости. Рефлексивная. Анализ техники бега со спуска | *Уметь:* бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия |  |
| 91 | Учебно-познавательная.Демонстрация умения в беге на 3000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость | *Уметь:* пробегать дистанцию 3000 м; распределять силы на дистанции | **Бег 2 км (мин)**«0» – 12,30 и более«1» – 11,30–11,01«2» – 11,00–10,29«3» – 10,30–10,00«4» – 9,59 и менее |
| 92 | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **2** | Учебно-познавательная.Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30–60 м). Рефлексивная. Анализ техники передачи эстафетной палочки | *Уметь:* пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку | Бег 30 м (с)«0» – 5,3 и более«1» – 5,2–5,1«2» – 5,0–4,8«3» – 4,7–4,5«4» – 4,4 и менее |
| 93 | Учебно-познавательная.Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Рефлексивная. Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции | *Уметь:* пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку.*Знать:* правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Бег 60 м (с)«0» – 9,8 и более«1» – 9,6«2» – 9,5–9,3«3» – 9,2–8,9«4» – 8,7 и менее |
| 94–95 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 6 | Учебно-познавательная.Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Рефлексивная. Анализ техники прыжка по фазам | *Уметь:* показать результат в прыжках в длину с места не ниже 2-го уровня; сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега.*Знать:* влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | **Прыжок с места (см)**«0» – 159 и менее«1» – 160–169«2» – 170–190«3» – 191–210«4» – 211 и более |
| 96–97 | Учебно-познавательная.Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега.Рефлексивная. Анализ техники поворота при выполнении челночного бега | *Уметь:* подбирать разбег и выполнять прыжок с 7–9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3×10 м не ниже 2-го уровня.*Знать:* правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега | **Челночный бег (с)**«0» – 9,7 и более«1» – 9,6–9,3«2» – 9,2–8,7«3» – 8,6–8,4«4» – 8,3 и менее |
| 98 | Учебно-познавательная.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности – поднимание туловища за 30 с.Рефлексивная. Анализ техники выполнения упражнений для развития силы | *Уметь:* *выполнять* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня.*Знать:* технику выполнения упражнений для развития силы | **Поднимание туловища за 30 с (раз)**«0» – 15 и менее«1» – 16–17«2» – 18–20«3» – 22–24«4» – 25 и более |
| 99 | Учебно-познавательная.Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом | *Уметь:* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9–11 беговых шагов в целом на результат | Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 100–101 | Метание гранаты на дальность | 3 | Учебно-познавательная.Совершенствование метания гранаты на дальность с 4–5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты на дальность | *Уметь:* метать гранату с 4–5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине | **Подтягивание в висе лежа (раз)**«0» – 5 и менее«1» – 6–12«2» – 13–14«3» – 15–18«4» – 18 и более |
| 102 | Учебно-познавательная.Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4–5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ техники метания гранаты в целом | *Уметь:* метать гранату с 4–5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад» | **Метание гранаты** **на дальность**«0» – 12 и менее«1» – 13–17«2» – 18–20«3» – 20–23«4» – 23 и более |
| 103104105 | **Основы знаний о физической культуре** | **3** | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. |